

УДК 159.9.07

Гриць А.М., Максименко С.Д.**ПРАКТИКА РОБОТИ ПСИХОЛОГІВ ІЗ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ, ЩО ПОВЕРНУЛИСЯ ІЗ ЗОНИ АТО:
ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Гриць А.М., Максименко С.Д. Практика роботи психологів із військовослужбовцями, що повернулися із зони АТО: досвід та перспективи. У статті наведено фрагменти практичної діяльності психологів із військовослужбовцями, що повернулися із зони АТО. Зосереджено увагу на окремих орієнтирах для психологів, які включають як напрямки роботи психолога: просвітницьку, психодіагностичну, корекційну, так і конкретні методи та техніки роботи у різних модальностях психотерапії. Значені фрагменти дають змогу розкрити процесуальні аспекти роботи психолога-реабілітолога, які можуть бути основою для початківця при роботі із зазначеним вище контингентом.

Зазначено про необхідність побудови теоретичних моделей реабілітаційного процесу та розробці практичних рекомендацій для психологів на основі нових досліджень щодо адаптації та посттравматичного оновлення військовослужбовців, вибудовування ними меж безпечного особистісного простору. Представлено варіант розгорнутого плану роботи психологів із військовими на тиждень, в основі якого модель командної роботи фахівців.

Ключові слова: військовослужбовці, психологічний запит, травма, ресурси, психологічна реабілітація.

Гриць А.М., Максименко С.Д. Практика работы психологов с военнослужащими вернувшимися из зоны АТО: опыт и перспективы. В статье представлены фрагменты практической деятельности психологов с военнослужащими, вернувшимися из зоны АТО. Акцентировано внимание на отдельных ориентирах для психологов, которые включают как направления работы психолога: просветительскую, психодиагностическую, коррекционную, так и конкретные методы и техники работы в различных модальностях психотерапии. Эти фрагменты позволяют раскрыть процессуальные аспекты работы психолога, которые могут служить основой для начинающих при работе с указанным выше контингентом.

Отмечена необходимость построения теоретических моделей реабилитационного процесса и разработка практических рекомендаций для психологов на основании новых исследований по адаптации и посттравматическому обновлению военнослужащих, выстраиванию ими границ безопасного личностного пространства. Представлен вариант развернутого плана работы психологов с военными на неделю, в основе которого модель командной работы специалистов.

Ключевые слова: военнослужащие, психологический запрос, травма, ресурсы, психологическая реабилитация.

Актуальність дослідження. Загострення ситуації на Сході України та політичні баталії, які нині відбуваються у всьому світі не залишають байдужими громадян не лише всередині країни, а й далеко поза її межами, які з жахом спостерігають за щоденними повідомленнями ЗМІ про кількість поранених та загиблих воїнів у зоні АТО.

Професійні спільноти у свою чергу стурбовані новими викликами сучасного українського суспільства, на які доводиться стихійно відповідати в умовах неоголошеної війни. І це не лише та травматизація, яка безпосередньо стосується учасників АТО, а й усіх решти представників нашого суспільства, які так чи інакше підпадають під вплив ЗМІ, які не завжди добросовісно та чесно висвітлюють події, що відбуваються на Сході України.

Найбільш серйозним викликом на сьогодні є проблема психологічної реабілітації військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Зокрема надання психологічної допомоги бійцям, сім'ям поранених та загиблих воїнів АТО. Існує нагальна потреба у побудові теоретичних моделей реабілітаційного процесу та розробці практичних рекомендацій психологів на основі нових досліджень щодо адаптації та посттравматичного оновлення військовослужбовців, вибудовування ними меж безпечного особистісного простору.

Насамперед проблеми психологічної реабілітації пов'язані з тим, що на сьогоднішній день немає розробленої науково та методично обґрунтованої програми психологічної реабілітації військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Тому психологи та соціальні робітники переважно орієнтуються на зарубіжний досвід реабілітації, який не завжди узгоджується із тими реаліями з якими стикаються наші військові. Тому назріла необхідність у відкритті нових проектів та реалізації експериментальних досліджень на основі яких можна було б створювати комплексні реабілітаційні програми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми психологічної реабілітації військовослужбовців, що повернулися із зони АТО присвячені не лише монографії (Л. А. Кирієнко, С. В. Кушнар'ов, В. О. Криволапчук), (2015), та публікації останніх років (В.В. Черней, М.В. Костицький, О.І. Кудерміна), (2016), а й масові заходи, які організуються останнім часом за цією тематикою (круглих столів, конференцій, семінарів, тощо) в рамках яких науковці і практики різних галузей намагаються знайти вирішення складних задач, які виникають у зв'язку із проблемами адаптації до умов цивільного життя після повернення військовослужбовців із зони АТО. Це і питання пов'язані із переживаннями внутрішнього психологічного неблагополуччя і протиріччя міжособистісного та внутрішньоособистісного характеру, проблеми працевлаштування та забезпечення соціальних гарантій учасників АТО, законодавче регулювання питань їх соціальної та медико-психологічної реабілітації.

Мета статті: висвітлити досвід роботи психологів різних модальностей психотерапії з військоослужбовцями, що повернулися із зони АТО.

Виклад основного матеріалу. Згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 31.03.2015 № 221, державою передбачено бюджетні кошти, які спрямовуються на здійснення заходів з психологічної реабілітації безпосередньо учасникам АТО. Відповідно такі послуги можна отримати у різних областях України. У рамках даної статті ми представляємо наш досвід роботи з психологічної реабілітації військовослужбовців у м. Хирів, Львівської області на базі санаторно-оздоровчого комплексу "Хирів-рент-інвест".

Цей досвід роботи психологів показав, що командна робота фахівців є найбільш ефективною у процесі психологічної реабілітації військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. Зокрема у нашій команді працювали висококваліфіковані психологи, сертифіковані у різних модальностях психотерапії: гештальттерапія, символдрама, психодрама, психосоматика, сімейна системна психотерапія, які спільно складали сценарій щоденної роботи з учасниками АТО, відповідно до їх запитів. Така різноманітність у підходах до психотерапії дала змогу більш системно підійти до вирішення конкретних психологічних проблем військових, які мають різний ступінь травматизації та особистісної дезінтеграції.

Слід відмітити, що найбільш частими скаргами військовослужбовців були наступні: нав'язливі думки та спогади з війни (флешбеки), порушення сну, тривожність, почуття провини та сорому через втрату на війні своїх побратимів, зрада товаришів на війні, агресія на сім'ю, близьких, колишніх друзів, образи, адиктивна поведінка, сильне неконтрольоване бажання повернутися назад на війну, проблеми сімейних взаємостосунків та інші, які проявляються на психосоматичному рівні у формі певних симптомів: рвота, головна біль тощо.

Відповідно до скарг, психологу необхідно сформулювати чіткі запити з якими прийдеться працювати як у індивідуальній, так і у груповій роботі. Але при цьому психологу все ж таки необхідно скласти орієнтовний план роботи та види психологічних послуг, які надаватимуться військовослужбовцям.

У контексті звітної документації психолога щодо видів надання послуг з психологічної реабілітації сьогодні також існує чимало проблем. Так, лише нещодавно на законодавчому рівні вирішено питання можливостей надання таких послуг в онлайн-режимі – вебінари, онлайн-консультації, які можуть отримувати військовослужбовці, що повернулися із зони АТО. У таблиці 1 подано орієнтовні види послуг з психологічної реабілітації, які безпосередньо можуть слугувати початковим орієнтиром для психологів.

Таблиця 1

Види послуг з психологічної реабілітації військовослужбовців, що повернулися із зони АТО

ВИДИ ПОСЛУГ
Психологічна просвіта та консультування (колективне та індивідуальне консультування)
Психоедукація з проблем: Комбат-стрес; гострі реакції на стрес; ПТСР; Багатомірна модель BASIC Ph як засіб усвідомлення джерел ресурсів. Психологічний супровід (прогулянки, Палац Культури, музей, концерт, басейн, СПА-процедури, соляна кімната, релаксаційні сауни, тренажерний зал, спортивна площадка та ін.)
Психологічна діагностика
Обговорення досвіду Наративні методи Шкала впливу подій Техніка «Дерево» Психологічний супровід
Підбір методів психологічної реабілітації (індивідуальна консультація)
Розробка концепції реабілітаційної роботи Аналіз літературних джерел Аналіз досвіду реабілітації учасників бойових дій в Ізраїлі
Психологічна допомога (терапія)
Арттерапія Дихальні вправи Міорелаксація по Джекобсону Тілесноорієнтована психотерапія Травмофокусована когнітивно-поведінкова психотерапія Майндфулнес Аутогенне тренування Техніки відреагування Десенсибілізація Техніки розслаблення

Психологічна корекція та проектування майбутнього (колективне та індивідуальне консультування)
Техніка «Життєві цінності» Техніка «Мої плани на майбутнє» Розробка програми самоуправління Пам'ятка самому собі на майбутнє Футуропрактика Психологічний супровід (екскурсії,прогулянки,Палац Культури,музей,концерт,басейн,СПА-процедури,соляна кімната,релаксаційні сауни,тренажерний зал,спортивна площадка)
Профілактика та запобігання кризовим явищам психологічного стану людини (Колективна консультування)
Інформування щодо виникнення кризових явищ та способів їх запобігання Навчання технікам аутотренінгу та релаксації. Психологічний супровід (прогулянки,Палац Культури,музей,концерт,басейн,СПА-процедури,соляна кімната,релаксаційні сауни,тренажерний зал,спортивна площадка та ін.)

Окрім того на кожного військового заповнюється індивідуальна картка. Водночас слід зауважити, що нерідко траплялися і непорозуміння із адміністрацією та військовослужбовцями, які потребували більшої кількості годин роботи з психологом.

Індивідуальна картка психологічної реабілітації

П.І.Б. _____ дата народження _____

Санаторій _____ кімната _____ заїзд _____ виїзд _____

Час демобілізації _____ (пройшло приблизно місяців) _____

Психолог _____

№ п/п	Найменування заходів психологічної реабілітації з	Загальна кількість годин (min _____)	Відмітка про проведення	Особливі відмітки
1	Напрямки діяльності психолога із військовослужбовцями	Min 16 год		
	Просвітницька діяльність психолога			
	Інформування військовослужбовців про можливі послуги психолога	1 год.		
	Типові реакції особистості на стрес	2 год.		

	ПТСР	3 год.		
	Активізація особистісних ресурсів військовослужбовців	3 год.		
	Наслідки зловживання психоактивними речовинами	2 год.		
	Техніки роботи з психологічною травмою	3 год.		
2	Психо-діагностична діяльність			
	Методи психодіагностики відповідно до індивідуальних запитів військовослужбовців	2 год.		
3	Психологічна реабілітація	min 24 год.		
	Прояснення запитів учасників АТО та класифікація різних типів проблем	2 год.		
	Активізація особистісних ресурсів та мотивації	2 год.		
	Техніки на від реагування негативних емоцій	2 год.		
	Техніки роботи з нав'язливими думками	2 год.		
	Тілесно-орієнтовані техніки	2 год.		
	Робота з образами (символдрама)	2 год.		
	Аутогенне тренування	2 год.		
	Когнітивно-поведінкова терапія	2 год.		
	Арттерапія	6 год.		

	Дихальні техніки	6 год.		
4	Індивідуальні консультації психологом	3		

П.І.Б. _____ Підпис _____

Звісно, що це дуже приблизний, узагальнений орієнтир для психологів, оскільки кожні два тижні на реабілітацію прибувають військові, які були наприклад на передовій, або з-під Ілловайська, які надзвичайно травмовані і потребують більш глибокої медико-психологічної допомоги.

Наведемо приклад розгорнутого плану занять на тиждень, складеного відповідно до запитів військовослужбовців на базі оздоровчого комплексу у м. Хирів, Львівської області на базі оздоровчого комплексу "Хирів-рент-інвест" командою психологів у формі тренінгових занять.

План групових занять

(з досвіду групової роботи психологів із військовослужбовцями у м. Хирів, Львівської області)

Перший день

1. Ознайомлення із правилами роботи у групі.

Правило Конфіденційності. Неприпустимо виносити на обговорення особисту інформацію про учасників групи за межами тренінгової території.

Правило «Тут і тепер» - говорити те, що відбувається зараз, не аналізувати інших.

Правило Діалогу - в групі рівномірно між учасниками розподіляється час на висловлювання.

Правило «Стоп». Кожен учасник має право, нічого не пояснюючи, не брати участі в будь-якій вправі, зупинити розмову, мовчати тощо.

Правило безоцінкового ставлення – все, що говорить учасник групи, іншими не оцінюється, не критикувати, поважати право учасників мати власні погляди, відмінні від поглядів інших.

Правило зворотнього зв'язку. Відмова від ярликів. На тренінгах прийнято висловлювати свою думку у формі зворотного зв'язку, тобто давати відповідні реакції на висловлювання інших чи на самого себе.

Інші правила (можуть озвучити учасники групи) - рівність, бути доброзичливими, приходити вчасно, активність тощо.

2. Процедура знайомства.

Назвіть ім'я, розкажіть історію свого імені.

Ваші очікування від роботи у групі.

3. Основна частина тренінгу.

Вправа «Власна історія».

Напишіть на папері значимих для Вас людей із свого життя, які викликають у Вас позитивні емоції. Виберіть лише одного із списку і розкажіть про нього. А потім розкажіть що б ця людина розповіла про Вас як особистість. Яким Ви є? (Ви встаєте позаду свого стільця, і від імені іншої людини розповідаєте про себе). Входите в її роль: щоб Ви про неї розповіли?

Розповідь про Вас:

- в чому Ваша сила?

- в чому ресурс?

Техніка «Робота із фотографіями»

1 варіант роботи з фотокартками.

Кожен з учасників групи витягує з колоди по 5 карток, кожна з яких асоціюється з віковими періодами: дошкільний, молодший, підлітковий, юнацький вік і теперішній час.

2 варіант роботи з фотографіями.

Кожен з учасників групи витягує з колоди по 3 картки:

Проблема, яка мене турбує зараз

Причини виникнення

Шляхи вирішення

Орієнтовні запитання

- Що Ви бачите на фото?

- Які асоціації?

- Чи для Вас це актуально?

- Як Ви можете на це вплинути?

4. Завершення тренінгу

Що Ви отримали від роботи у групі?

Які емоції Ви відчували?

Що Ви для себе проявили?

Другий день

1. Нагадування про правила роботи у групі.

2. Процедура знайомства із новими учасниками групи.

Назвіть ім'я, розкажіть історію свого імені.

Ваші очікування від роботи.

3. Основна частина тренінгу.

Вправа «Чоловічки» (на спілкування та встановлення контакту).

Візьміть аркуш паперу формату А4, складіть навпіл і руками відірвіть чоловічка.

З одного боку чоловічка намалюйте свій зовнішній вигляд.

Як Ви виглядаєте?

Чи подобається Ви собі?

Що хотілося б щось додати чи змінити?

Які емоції Ви відчували під час виготовлення свого чоловічка?

Потім пропонуємо перевернути чоловічка і прописуємо на іншому боці:

Оскільки мрії розпочинаються з голови то прописуємо їх на голові.

Руками ми здобуваємо їжу, на одній руці пишемо улюблену страву, а на іншій-улюблене місце відпочинку.

На животі пишемо місце спокою і безпеки.

На одній нозі пишемо улюблену музику, на іншій - хоббі.

Встаньте, поспілкуйтеся між собою, знайдіть подібного чоловічка (мрії, хобі, музика і т.п.). А потім зворотній зв'язок.

Обговорення.

Вправа «Мій лист до.....»

Релаксація за Шульцем.....

Закрити очі, уявити собі людину, до якої Ви хочете написати листа, що хочете їй сказати. Витягнути все зсередини і викласти на папір.

Про що лист?

Що залишилося не пізнаним для Вас?

Хто це?

Який посилав?

Що ти їй говорив?

4. Завершення тренінгу. Обговорення результатів заняття.

Третій день

1. Нагадування про правила.

2. Процедура знайомства.

3. Основна частина тренінгу.

Вправа «Камінь і перо».

На одну долоню кладемо камінь (що мені в житті дається важко?), на іншу-перо (що мені в житті дається легко?). По колу один учасник бере камінь та перо, розповідає що легко, а що важко і передає іншому.

Образ «Безпечне місце» [2].

Глибока релаксація. Спробуємо увійти в образ нашого несвідомого, в образ безпечного місця.

Намалювати те, що уявлялося в образі, певні фрагменти. Кожен по колу розповідає про свій образ.

Що сподобалось чи не сподобалось?

Що було для Вас несподіваним?

Як Ви себе почували?

Зворотній зв'язок

4. Завершення тренінгу.

Четвертий день

1. Нагадування про правила.

2. Процедура знайомства.

3. Основна частина тренінгу.

Психодраматична вправа «Рюкзак».

Показати невербально, як в житті Ви справляєтеся зі своїми проблемами. Але невербально, нічого не проговорюючи.

Як Вам було виконувати цю вправу?

Що Ви намагалися показати?

В який спосіб Ви вирішуєте свої проблеми?

Наскільки, на Вашу думку, цей спосіб є продуктивним?

Образ «Квітка» (символдрама)

4. Завершення тренінгу. Рефлексія роботи у групі.

П'ятий день

1. Нагадування про правила.

2. Процедура знайомства.

3. Основна частина тренінгу.

Вправа Намалюйте лініями своє «Я» (бажано фарбами, олівцями)

Що подобається чи не подобається в малюнку?

Щоб хотілося б змінити? (малюнок можна змінювати).

Назвати свій малюнок 3-ма словами.

Горизонталь: минуле, теперішнє, майбутнє.
Вертикаль: фантазії, мрії; емоції, почуття; раціональність.
Які Ваші емоції, які відчуття?
Чи подобається Вам ваш малюнок?
Чим подобається чи не подобається?
Вправа «Міссіс Мамбу»
«Ти часом не знаєш, де живе Міссіс Мамбу? Не знаю. Але можна запитати у сусіда».
Проговорюють по колу, не показуючи зубів.
4. Завершення тренінгу.
По завершенню кожного заняття – обов'язкова супервізія.

Висновки: як видно із логіки розгортання групових занять із військовослужбовцями, ми спочатку звертаємося до внутрішніх ресурсів, або ж тих частин особистості військовослужбовця, які залишилися уцілілими після травматизації. Така побудова занять забезпечує мобілізацію особистісних та професійних ресурсів і самих психологів при вирішенні проблем військовослужбовців; при обговоренні сценарію групової роботи кожен психолог може реально побачити сильні та слабкі сторони пропонованої ним техніки, які ще на етапі обговорення можуть бути відхилені іншими психологами, як непридатні для роботи з зазначеним вище контингентом;

суперечності серед самих психологів стосуються надмірної захопленості методами тієї психотерапевтичної модальності у рамках якої вони сертифіковані. Та водночас вони мають змогу побачити на практиці наскільки їх методи та техніки спрацьовують чи навпаки не спрацьовують індивідуально з кожним військовим (один залюбки виконує арттерапевтичні практики – інший категорично відмовляється їх виконувати, йому більше підходять когнітивно-біхевіоральні методи). Тому психолог тут віртуоз, який вміло трансформує сценарій навіть по ходу самої роботи із військовослужбовцями; стосунки між психологами на занятті слугують свого роду моделлю для наслідування військовослужбовцями, особливо коли вони базуються на засадах взаємоповаги, взаємопідтримки та взаємовиручки.

Список використаних джерел:

1. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник /З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Ізос, Л.І. Литвиненко. Царенко Л.Г.; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: ТОВ Видавництво "Логос", 2015. – 207 с.
2. Психологічне забезпечення працівників ОВС та військовослужбовців Національної гвардії – учасників антитерористичної операції: монографія / Л. А. Кирієнко, С. В. Кушнарьов; за редакцією доктора юридичних наук, професора В. О. Криволапчука. – К.: ДНДІ МВС України, 2015. – 123 с.

REFERENCES:

1. Kisarchuk, Z.G., Omel'chenko, Ja.M., Iazos, G.P., Litvinenko, L.I. Carenko L.G.; za red. Z.G. Kisarchuk (2015). Psihologichna dopomoga postrazhdalim vnaslidok krizovih travmatichnih podij: metodichnij posibnik [Psychological help crisis victims of traumatic events: a handbook] Kyiv: TOV Vidavnictvo "Logos" [In Ukrainian].
2. Kirienko, L.A., Kushnar'ov S.za redakcieju doktora juridichnih nauk, profesora V. Krivolapchuka (2015). Psihologichne zabezpechennja pracivnikiv OVS ta vijs'kovosluzhbovciv Nacional'noї gvardii – uchasnikiv antiteroristichnoї operacii : monografija [Psychological support police officers and National Guard soldiers - members of the antiterrorist operation: monograph] Kyiv: DNDI MVS Ukrayiny [In Ukrainian].

Grys, A.M., Maksymenko S.D. Psychologists' work with servicemen from ATO zone: experience and prospects. The article analyzes some aspects of psychologists' work with the servicemen who return from the ATO zone. The author discusses the procedural aspects of instructions, diagnoses, interventions as well as different psychotherapeutic methods and techniques that can be used as a basis for novice rehabilitator-psychologists in their work with ATO veterans.

The author emphasizes the importance of theoretical models of rehabilitation and the practical recommendations for psychologists based on the latest research on servicemen's post-traumatic adjustment and renewal and their building safe personal space.

The article also presents a one-week plan of psychologists' work based on a teamwork model and activation of patients' personal resources to positively transform their negative war experiences.

It is concluded that each method and technique has its limitations and advantages depending on the type of the problem and the psychologist's personality, education, culture and professionalism.

Keywords: servicemen, psychological request, trauma, resources, psychological rehabilitation

Відомості про автора

Грись А.М. – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Максименко С.Д. – доктор психологічних наук, директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, дійсний член НАПН України, професор, м. Київ, Україна

Hrys, Antonina M. – Dr., head, lab. of psychology of maladjusted adolescents, G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Maksymenko, S.D. – Dr., head, director G.Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine